

Moi, analyste transactionnel ?

" Quel sens d'être analyste transactionnel aujourd'hui"

Jacques Moreau –TSTA-O
12 Novembre 2011 – Louvain La Neuve
Assobat & Ifat

Introduction :

Le sens d'être analyste transactionnel aujourd'hui est naturellement bien différent de « faire de l'analyse transactionnelle » ou « utiliser l'analyse transactionnelle ». Mais si vous êtes ici, c'est que vous savez probablement déjà cela.

Etre analyste transactionnel dans son métier (quel qu'il soit), c'est :

1. exercer une activité valorisante (et valorisée par la société),
2. un métier de pouvoir¹ puisqu'on travaille sur la question du changement (d'une personne, d'un groupe...)
3. Ces métiers d'aide et de soutien sont aussi des métiers:
 - de solitude
 - où l'on se trompe beaucoup, et heureusement car chaque personne ou système est complexe et garde une part inaccessible et singulière.
 - où l'on est devant des situations difficiles² qui viennent éveiller des peurs dont certaines, archaïques qu'il convient de ne pas nier (ou refouler) au risque de positions de toute puissance ou de toute impuissance.
 - Où nous avons besoin de recevoir du soutien dans le travail avec la supervision régulière et la psychothérapie – *qui n'est pas réservée aux seuls psychothérapeutes* –, et d'autres pratiques de développement de soi, pour maintenir une posture « juste »

Maintenir une position authentiquement OK/OK, va de pair avec le sens de l'engagement (avec son client ou patient et avec son groupe d'appartenance), et de la responsabilité.

- Etre engagé, c'est une posture différente de celle du commentateur, qui enfouit les problèmes.
- Etre responsable, c'est au sens de « *répondre de ses choix* ». et aussi au sens où le renard dit au petit Prince : « Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé »³

Et pour moi, qu'en a-t-il été ?

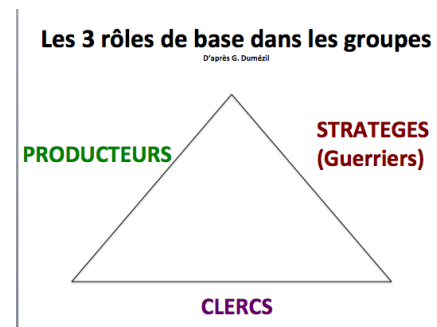
1. **Des rencontres bizarres** au détour des allées et des salles d'un congrès international qui, comme des aimants, m'attiraient ou me repoussaient, m'incitant déjà à définir mon style.

¹ *Ce qui ne veut pas dire qu'on l'exerce en prenant du pouvoir sur l'autre. C'est plus le pouvoir de « réaliser » (Le 4^eP, le pouvoir de réaliser - Guichard)*

² *d'une personne ou d'un groupe*

³ *In le Petit Prince – Antoine de St Exupéry*

2. Une vraie attirance pour la connaissance de la psyché
3. Un appui pour franchir une étape de vie : de producteur à clerc (Dumézil)⁴
4. Dénouer un conflit interne
5. Rechercher une harmonie-cohérence de vie et d'engagement.



A - LES SENS INDIVIDUELS : METTRE un S à QUEL (sens d'être analyste transactionnel) ?

Quelques idées qui peuvent venir⁵ :

1. C'est un **processus de maturation et d'évolution, professionnel et personnel,**
2. C'est acquérir une **légitimité** et une **expertise reconnue** (question de la considération professionnelle).
3. C'est un **rite d'appartenance** à la fin d'un cycle long
4. C'est une **garantie** aux personnes (clients et collègues) des **compétences réellement professionnelles**. La certification implique une déontologie, une éthique, une formation continuée.
5. C'est **partager sa pratique à celle de ses pairs**, et non travailler dans son coin.
6. Dans les lieux ou les régions où il y a peu de certifiés, c'est prendre une place de pionnier ou d'**agent d'influence** dans les terrains professionnels et y diffuser l'AT.
7. En devenant ensuite PTSTA et TSTA, c'est permettre à d'autres de poursuivre la chaîne.

Autres :

Les sens individuels **sont en partie des échos à nos aspirations d'autonomie et à nos pulsions de scénarios.**

- La tradition familiale
- Désir d'ascension sociale
- Amour des autres
- Importance d'être valorisé
- Rejouer quelque chose de sa famille ou de sa classe...

⁴ **Clercs** : ceux qui sont forts par l'intelligence (*zund*), les *Alægatæ* : la fonction du sacré et de la souveraineté ;
Guerriers, stratèges : ceux qui sont forts par le courage et la vaillance au combat, les *Æxsærtægkatæ* ; la fonction guerrière

• **Producteurs** : ceux qui sont riches de leur bétail : les *Boratæ*. La fonction de production et de reproduction.

Cette organisation en trois fonctions se retrouve aussi bien dans :

- la mythologie,
- les récits fondateurs comme ceux de la Rome antique,
- les institutions sociales comme celles du système de castes en Inde,
- la segmentation de la société d'Ancien Régime en clergé, noblesse et tiers état.

⁵ D'après une synthèse réalisée par V. Sichem

Lors d'un exercice d'exploration réalisé pendant le colloque de Louvain La Neuve, un ensemble de sens ont été partagés par les participants ayant échangés avec les certifiés présents. On trouvera en fin d'article quelques points pris en note⁶

B – LE SENS lié à notre spécialité d'analyste transactionnel :

Thérapeute, coach, formateur, conseil,... nous exerçons la même spécialité dans des applications différentes: **celle d'être l'interlocuteur d'une étape de changement ou d'évolution de personnes et/ou de groupes.**

Comme analyste transactionnel, nous faisons en même temps deux choses :

- L'analyse des transactions de notre patient/client
- L'établissement contractuel de transactions « guérissantes »

Notre objectif c'est bien de *pratiquer l'analyse partagée et dynamique* au sens de mettre en route un processus pour délier, dégager une personne ou un groupe de ses liens scénariques qui empêchent le développement du potentiel. En systémique nous parlerions de mettre à jour les règles sous-jacentes du groupe.

Mais c'est aussi dans la relation (la transaction) aider à retrouver le souffle, l'énergie à un système vivant (et parfois même le sourire)

L'AT est par essence **une pratique individuelle et de groupe** (couple, famille, groupes, institutions, entreprises, systèmes...)⁷, et il est attendu d'un praticien qu'il sache travailler en individuel et en groupe, en prenant en compte ces deux dimensions et aussi le rapport individu/groupe. Un moyen clé pour cela est de montrer son travail devant un groupe composé de pairs et d'un ou plusieurs superviseurs. Et bien sûr, le praticien pourra, au début, éprouver des réticences à se montrer, et c'est normal : on a peur d'être jugé, rejeté, de toucher ou de montrer un point sensible ou négatif. Chacun doit apprendre cela car cela fait partie du professionnalisme.

Ce métier, comme d'autres, s'apprend de différentes manières (ateliers, lectures, réflexions personnelles, pratiques, supervisions, développement et ouverture de soi...)

Mais au-delà des savoirs à acquérir, il s'apprend surtout par **transmission d'un savoir faire et d'un savoir-être.**

⁶ par Violette Del Pino

⁷ Groupe : Berne parle du groupe de thérapie comme une « micro-société coopérative artificielle » dans laquelle on traite des vraies situations.

Il a développé une manière de pratiquer la thérapie de groupe : un système de thérapie des patients en présence du staff (cf. vidéo réalisée pour l'ITAA avec Carlo Moiso et Isabelle Crespelle).

Les Goulding ont développé une autre méthode : minithons et marathon.

Les Schiff ont pratiqué le reparentage des schizophrènes au sein d'une communauté thérapeutique continue.

Et il existe une multitude de forme de travail de groupe à des fins de guidance, de formation, de traitement de systèmes...

Cette transmission n'est pas seulement le fait d'avoir un « maître » (nous dirions un sponsor). C'est aussi le fait que ce maître est lui-même relié à une communauté professionnelle.

Le groupe d'appartenance :

En AT, nous sommes engagés au sein d'une **communauté professionnelle** qui a la particularité d'un travail sur ce qu'il y a de plus fragile et de plus respectable : énergie de vie et d'amour des humains et c'est cette conscience qui va faire une partie de notre différence. Comme Clercs, nous remplissons une fonction du « sacré » selon Dumézil.

Une communauté qui tente de vivre dans la position OK/OK rassemble les différents éléments dispersés, et tente de donner cohérence à ses actions en donnant vie à ce qui a été rassemblé.

Ainsi en construisant notre con-fraternité nous tentons de quitter la confusion et l'agitation du monde pour prendre une position juste d'accompagnement du développement en fonction de nos talents et nos limites propres

Appartenance, affiliation, apparemment...3 mots pour parler de notre place dans le groupe, de la construction de notre « imago de groupe »

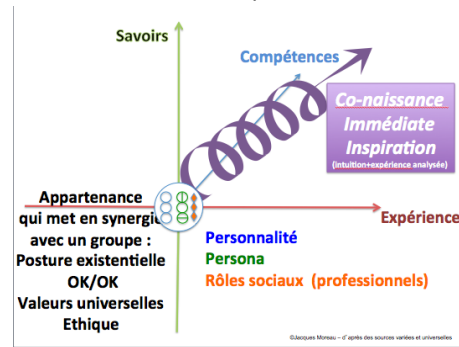
L'imago c'est un outil commun à la construction de la personne et au développement d'un groupe humain à un moment de son histoire. Il est relié aux complexes familiaux de Freud et à l'appareil psychique groupal de René Kaës.

Et pourtant, comme l'écrit notre collègue AM Guiquerro, *grande est la crainte de perdre son identité en acceptant d'appartenir à un groupe. L'on redoute de ne plus pouvoir être soi-même, garder ses idées, être distinct des autres, d'être noyé dans la masse, ou, pire, de devoir se renier pour être solidaire. La dérive sectaire représente clairement jusqu'où peuvent aller ces risques, puisque parfois c'est de sa vie qu'il s'agit, comme dans les sectes apocalyptiques.*

L'AT est d'abord un groupe d'appartenance professionnelle, une confraternité (je reviendrai sur ce mot). Ce n'est pas une « grande famille » comme on le dit parfois. **Pourquoi appartenir à un groupe** qui affiche et tente de vivre selon des valeurs universelles de respect et de développement de la personne humaine et des groupes ?

7 idées :

1. **Le besoin de triangulation.** On est soi-même son propre obstacle et on a besoin d'une triangulation pour sortir de nos processus scénariques d'auto-cohérence. Pour revenir à soi, dans nos métiers, il faut sortir de soi et rencontrer l'autre.
2. **Développer nos compétences à changer** pour sortir de la confusion et de la force qui nous pousse à ne pas changer et pour cela, vivre au milieu de celles



et ceux qui ont choisi le chemin de la conscience, de l'ouverture et de l'intimité.

3. **Faire confiance** à des hommes et des femmes pour nous accompagner sur une route inconnue (qu'ils connaissent), nous escorter aussi parfois pour la traversée des pays redoutables et nous aider à passer des fleuves tumultueux ...La confiance est tissée de **réciprocité** (dans la prise en compte de nos besoins mutuels), **d'ouverture** (qui se manifeste par la curiosité et la générosité), **d'intimité** (être soi et accepter l'autre et le monde comme important et dont il faut prendre soin-interdépendance). La confiance c'est aussi pouvoir montrer alternativement sa **puissance et sa vulnérabilité** sans être rejeté. Sans confiance, l'apprentissage ne se réalise pas.
4. Passer de l'état de professionnel ayant développé une « posture sociale » à un état **d'intégration profonde de la position OK** (et c'est un chemin qui ne s'arrête pas) : c'est un concept mis plus en évidence par Harris que par Berne et qui reflète une aspiration profonde des êtres humains qui peut aujourd'hui se faire jour dans certaines parties du monde (dont la notre) et qui rejoint les valeurs universelles de respect et de liberté : être OK/OK c'est aussi pouvoir faire et recevoir les confrontations sans douleur excessive et en respectant le style de chacun (mais chacun sait ici que ce n'est pas si facile).
5. **Développer une connaissance profonde de la psychée humaine** et de ses *créations sociales* : il s'agit de passer d'une connaissance superficielle à une co-connaissance immédiate sans peur, qui précède les mots pour le dire. C'est au bout de l'éternuement qu'il existe un *petit moment d'éternité* où nous pouvons parfois éprouver cette connaissance fulgurante.
6. **La confraternité : l'AT n'est pas un groupe d'amis.**
Certains cherchent l'amitié dans la communauté professionnelle ; il est possible de se faire des amis, bien-sûr, mais tous ne seront pas des amis ; tous seront des confrères ou des consoeurs, ce qui ne veut pas dire que tous seront des collègues (on ne va pas travailler avec tout le monde)

Si l'amitié est la rencontre de 2 singularités, la con-fraternité est la rencontre avec un groupe. On peut dire que c'est un terme anthropologique, c'est en effet une relation de nature humaine **entre personnes engagées dans une communauté en devenir.**

D'abord nous appartenons tous à la fraternité universelle, celle partagée par tous les êtres humains.

La con-fraternité n'est pas une simple relation, elle concourt au bien commun et à celui de chacun. « Un pour tous, tous pour un ! » oserais-je dire !

Elle est une vertu sociale capable de créer une cohésion entre les hommes. Elle intègre reconnaissance et respect de l'autre. Le reconnaître, c'est l'accepter car il participe comme moi au bien commun par son engagement personnel.

La con-fraternité existe au sein de nombreux groupes, qu'ils soient politiques, religieux, associatifs. Si la plupart du temps, l'objectif peut être le bien, le

développement et le respect (fraternité républicaine, fraternité monacale, confréries professionnelles), il faut avoir présent à l'esprit que les fraternités peuvent être orientées vers le mal, la souffrance et la destruction (je ne citerai pas de groupes spécifiques ici)

7. Développer une éthique de l'action :

- Ne pas nuire bien sûr
- Apprendre à donner en position OK (non sauveur)
- Apprendre à dire ce qui est (sans mensonge) au niveau où la personne peut l'entendre
- Accepter de ne pas toujours être aimé (et parfois même détesté)
- Accepter de confronter si c'est nécessaire
- Donner des paroles de soutien au service du contrat et des contractants
- Relations de respect avec les proches
- Cultiver la patience (garder la motivation malgré les hauts et les bas de la relation)
- Apprendre à ne pas sur-réagir aux agressions mais agir pour se protéger, protéger les autres et éventuellement même neutraliser le pouvoir de nuire.
- Accepter les difficultés et souffrances car elles font aussi partie de la vie (la notre et celles de nos patients et clients)
- Devenir conscient de ses propres talents et limites
- Apprendre à garder le cap avec joie et enthousiasme en distinguant ce qui est essentiel et important : qu'est ce que je mets au cœur de ma vie ?
- Développer une stabilité mentale.

Pour terminer, partage de quelques conclusions provisoires d'un analyste transactionnel

- L'engagement dans la communauté professionnelle qui permet à la fois de bénéficier de l'héritage des anciens et d'assurer une relève qui renouvelle la théorie et les pratiques.
- Les valeurs universelles restent vivantes si en devenant obsolètes elles peuvent renaître dans le monde d'aujourd'hui : *être analyste transactionnel aujourd'hui est différent de l'être dans les années 60.*
- Les processus vécus, y compris dans les émotions ressenties lors de la certification nous influencent au plus profond de notre être et resurgissent dans le conscient lorsque cela nous est utile (comme un signe de reconnaissance, un ancrage,...)
- L'importance de vivre les événements ici et maintenant : savoir réaliser un diagnostic, un plan de traitement, une régulation ... mais savoir aussi laisser la part de la vie : *savoir quand agir et quand laisser faire.*
- Souvent le débutant cherche le « jardin » à l'extérieur de lui ; petit à petit, lors de la formation qui mène à devenir un analyste transactionnel, on s'aperçoit que nous sommes le « jardin ».
- On peut parfois ressentir le besoin de rassembler ce qui est encore épars à l'intérieur de soi et dans le monde : rassembler ce qui est épars limite la souffrance et produit une énergie d'amour. Dans la langue sacrée de l'Égypte ancienne, l'amour est la houe qui creuse les fondations du Temple, mais c'est également le canal qui transmet sans dispersion l'énergie vitale. Nous savons aussi que si l'amour est indispensable, il ne suffit pas.

- Pour lever des méconnaissances on a besoin d'un tiers : Saint Augustin ne disait-il pas que « *celui qui s'imagine pouvoir porter du fruit en lui-même, n'est pas uni à la vigne* ». Tout comme les branches de l'arbre qui ne vivent que parce qu'elles sont rattachées à la vie des racines de l'arbre.

Annexe : quelques sens individuels recueillis lors de la conférence de Jacques Moreau

- *désir d'appartenance à un cercle de personnes de mêmes valeurs*
- *soigner autrement*
- *la reconnaissance par ses pairs*
- *entrer dans la cour des grands*
- *sentiment d'unification*
- *chemin d'apprentissage*
- *exercice qui permettait d'ancrer son savoir et de formaliser ce que l'on sait*
- *cela m'a donné une légitimité*
- *besoin d'échéance et de concret*
- *besoin d'être stimulé intellectuellement – la notion de boucler quelque chose*
- *permis de conduire je ne suis pas dangereux pour les autres*
- *nouvelle identité (cité 4 fois)*
- *une colonne vertébrale en tant que thérapeute psycho corporelle*
- *obtenir et tenir une bonne posture*
- *c'est avant tout un pré développement personnel*
- *boucler le processus, processus sur soi*
- *poser un regard plus rigoureux sur sa pratique*
- *afficher mon appartenance du monde dans lequel je souhaite vivre ma vie*
- *avoir obtenu un changement visible*
- *appartenance et, choisir une famille*